

Hoofdpijn behandelen met acupunctuur

Uit de praktijk van Jeanine Hofs, therapeut Chinese Geneeswijzen en auteur van 'Blijvend meer energie volgens de vijf elementen'.

Hoofdpijn is een veelvoorkomende klacht. En als ik een cliënt vraag waar die hoofdpijn zit, dan krijg ik vaak een verbaasde blik. Maar dat is nou één van de belangrijkste verschillen tussen de Westerse en de Chinese geneeswijzen: de Westerse therapeut behandelt het gevolg (hoofdpijn), terwijl de Chinese therapeut de oorzaak achterhaalt en behandelt.

Visie Chinese Geneeswijzen

Type pijn

Zo kan, Chinees gezien, hoofdpijn verschillende oorzaken hebben die verschillende soorten hoofdpijn geven. Voor mij als acupuncturist is het bijvoorbeeld van belang of het een stekende of een doffe pijn is. Of misschien voelt het wel alsof er een band om het hoofd zit. Deze signalen helpen mij de oorzaak te achterhalen.

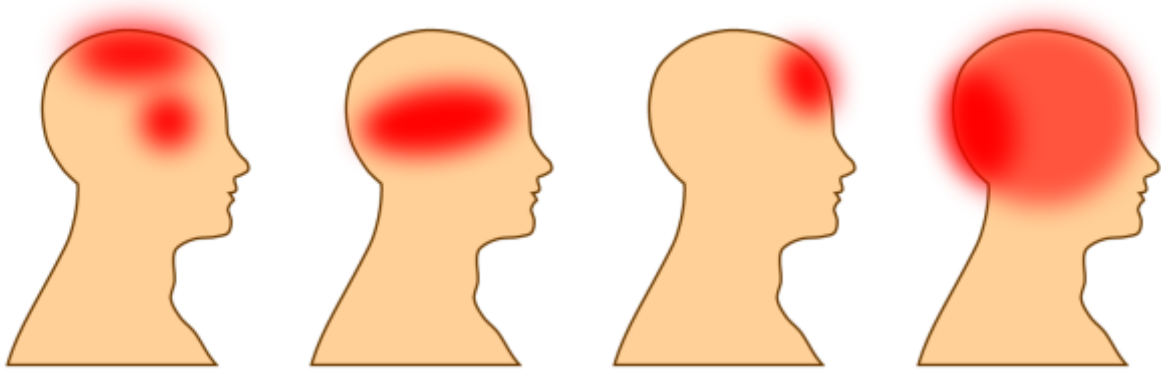
Plaats pijn

Ook de plaats van de pijn is een indicatie. Zo geeft pijn bovenop het hoofd aan dat waarschijnlijk de Levermeridiaan erbij betrokken is, net als bij pijn achter de ogen. Pijn aan de zijkanten van het hoofd of aan de slapen heeft een relatie met de Galblaasmeridiaan. Het voorhoofd is gekoppeld aan de Maagmeridiaan en de achterkant van het hoofd en het hele hoofd zijn gekoppeld aan de Niermeridiaan.

Daarom kan het zijn dat ik op een dag drie mensen in mijn spreekkamer krijg en ik ze alle drie op een andere manier behandel. Ze krijgen ook alle drie andere adviezen mee naar huis.

Meridianen zijn kanalen die over en door het hele lichaam lopen, waar levensenergie (Qi) door stroomt. Als er een probleem ontstaat in één van deze meridianen kunnen er klachten optreden. De hoofdmeridianen dragen de naam van het orgaan waarmee ze nauw zijn verbonden, bijvoorbeeld Levermeridiaan.

Overzicht meridianen en locatie van de pijn



Levermeridiaan

pijn bovenop het hoofd en pijn achter de ogen

Galblaasmeridiaan

pijn aan de zijkanten van het hoofd of aan de slapen

Maagmeridiaan

pijn aan het voorhoofd

Niermeridiaan

pijn aan de achterkant van het hoofd en pijn in het hele hoofd

Praktijkvoorbeeld

Ron* kwam bij mij omdat hij meerdere keren per week barstende hoofdpijn had. Hij voelde de hoofdpijn al aankomen via zijn nek waarna de pijn bovenop zijn hoofd en op zijn voorhoofd bleef hangen. Soms was de pijn zo heftig, dat hij er zelfs misselijk van werd. Bij nader onderzoek bleek ook dat Ron vaak een bittere smaak in de mond had, een moeilijke en droge stoelgang, vaak dorst en moeite met slapen. Naast de acupunctuur heb ik hem geadviseerd koffie en pittig eten te vermijden, veel groene groenten te eten en meer te bewegen. Ook heb ik hem aangeraden iets aan zijn stress te doen. Dit alles omdat zijn energie ernstig geblokkeerd was (de Levermeridiaan was daarbij betrokken) en er veel te veel 'hitte' in zijn systeem zat.

Tegenwoordig gaat het goed met Ron, zijn hoofd is nog wel zijn zwakke plek, maar de pijnen zijn onder controle. Hij slaapt ook veel rustiger en heeft een veel soepeler stoelgang. Hij moet wel zijn stress in de gaten houden, maar dat heeft hij ondertussen aardig geleerd.

* De naam Ron is gefingeerd.

Meer informatie?

- De wereldgezondheidsorganisatie erkent acupunctuur als een bewezen effectieve behandeling bij hoofdpijn. Lees het artikel [Wereldgezondheidsorganisatie erkent de werking van acupunctuur](#) voor alle aanbevelingen van de WHO.

auteur: Jeanine Hofs